



あれから1ヶ月ほどたちますが、足裏の痛みが少し良くなった気がします。(矢作)

次号(141号)の発行は12月1日になります。

集団回収・事業系回収の
お問い合わせはこちらへ!

回収品目
新聞 雑誌 段ボール
上質紙 古布(古着)

バックナンバーのご要望等ありましたらご連絡ください。
ご意見、ご感想もお待ちしています!

北区リサイクル事業協同組合
TEL 03-3910-1290/FAX 03-3910-1263
http://www.kitaku-rila.jp

回収できないものが混入していないか もう一度ご確認ください

- ・ビニール製のカーテン
- ・わたが入っているもの
- ・スポンジが入っているもの
- ・濡れているもの

(全て回収不可)

朝、資源を排出する際には空を眺め、自分や家族が着ていた洋服がこの先どうなるのかを少し想像してみてください。

古着の多くはリユース(再利用)で海外に輸出されます。

肌着などは程よい大きさに裁断され工場の雑巾として第二の人生を歩みます。

その道程の第一歩目で雨に濡れてしまうと、せつ

十月 かんなぎき しぐれの雨に濡れつつか 君が行くらむ 宿か借るらむ 詠み人知らず)

なるべく晴れの日に送り出してあげてください。

最近インソールを作りました。

靴の中敷のことです。

たいていの靴には初めてから付いている物ですが自分の足に合わせてオーダーメイドで作りました。

子供の頃からハイアーチの足といわれていて、偏平足の逆で土踏ます

高くて拇指球と踵だけで歩くので、高齢になったら負担がきて痛くなりやすいと言われ続けてきました。

そんな事を言われても若い頃は全く気にしてなかったのですが、最近になって足裏が痛くなってきました。

もう少し早いうちに何か対策しておけばよかったのですが、最近になって足裏が痛くなってきました。

それで近くのスポーツ量販店に行って探してみたら、すぐに見つかりました。

既製品も試したのですが、やっぱりオーダーメイドのほうがいいということになってすぐに作ってもらいました。

初めは平らだったインソールを加熱して柔らかくします。

それを使いスポンジのような上に置いてその上に乗ります。

しばらくして冷えて固まると出来上がりです。

スポンジの上に乗った時の体重のかげ方にコツがあるようで、2回ほど失敗しましたが、それでも30分位で終わりました。

オーダーメイドと言うと凄く高価な感じがしますが、そんなことはなくて、だいたいスニーカー1足分位ですかね。

さっそく使ってみると想像以上に歩きやすくて、姿勢が良くなったとも言われます。

生きる糧に何を信じるか。

若い頃「自分を信じる」みたいな有り難い言葉をたくさん頂戴しましたが私は「自分を全く信じてはいけないう事」を強く信じています。

やる気なし。努力だらけ。向上心ゼロ。野生の勘みたいなものも全くなし。

こんな奴信じるに値しません。

なので何かを判断する時は、自分を全く信用せず、直感などは全部無視。

出来る限りとことん調べて、最も合理的な結論を採用する様にしています。

(サクマ ダイスケ)

粗大ごみの搬出・室内整理
遺品整理のサポートいたします

NPO法人 北くり協議会

03-6903-5757



くるりのお便り

発行・編集
北区リサイクル事業協同組合
TEL 03-3910-1290
Fax 03-3910-1263
〒114-0016
東京都北区上中里1-41-10

これは北区リサイクル事業協同組合がおこなっている集団回収の分別表です。
(当組合以外の集団回収、北区内で実施しているその他の収集、他区での収集等はこちらのルールに従ってください。)

再利用できるもの	再利用できないもの
Ｔシャツ ジーンズ 下着類 スカート パジャマ くつした	まくら 布団 反物 端切れ クッション ギャグパッド ロングシート
Ｙシャツ ハンカチ ベルト ズボン かばん 毛皮	ぬれたもの 油を吸い込んだもの 火燃えたもの 汚れたもの 等は ださないでね

くつ(両方そろったもの)